



Orientación y Psicoterapia Gestalt

El **sentido de la vida**
es la búsqueda y la creación
de nosotros mismos.

30 ANIVERSARIO

Programación 2018/2019



Verano 2018

Los aligustres están floridos y esparcen por todo el parque el aroma intenso de sus flores. Dulce y profundo. Entra por todos los poros de mi piel. A veces, se mezcla con el de las adelfas rosas, más dulzón, y recrea en mi mente aquellos días de mi infancia en el gran parque de Zaragoza, ese que fue para mí lo primero que asocié con libertad.

Entre las suaves sombras que forman el caminillo que bordea el riachuelo el frescor atrae a las pocas aves que resisten el calor del día. Gorriones y urracas suelen ser las más atrevidas a mi paso.

Caminar entre los grandes cedros que van quedando, tras la tremenda tala de este invierno, es un momento de disfrutar. Los troncos altos y robustos se yerguen al cielo azul intenso de Madrid.

Así recuerdo que hace ya años inicié mi recorrido en este blog, inspirado y animado por la naturaleza en el parque.

Tener cerca un parque como éste es un regalo que nunca olvido.

Miguel Albiñana

Fundador del Centro Eleusis

30 ANIVERSARIO

miguelalbinana.blogspot.com

Eleosis

Orientación y Psicoterapia Gestalt

BIENVENIDOS AL CENTRO ELEUSIS

Desde su fundación hace ya 30 años por Miguel Albiñana, el Centro Eleusis es un lugar de referencia en Madrid en la práctica de la Psicoterapia Gestalt y en la formación de terapeutas.

Somos portadores de la dimensión humana de los maestros de la terapia que nos precedieron, a la vez que aportamos una extensa formación y experiencia en los más actuales enfoques y técnicas de la psicoterapia.

Ofrecemos ayuda profesional especializada y de calidad humana para abordar una amplia gama de situaciones que abarcan desde el desarrollo del potencial humano hasta los trastornos mentales: dificultades y necesidades relacionadas con la forma de ser; el manejo de las emociones, las relaciones afectivas, el comportamiento, la manera de relacionarse con otras personas, la orientación y el desarrollo humano.

QUIÉNES SOMOS

Somos un equipo de profesionales de la psicoterapia con distintas formaciones de base como la psicología, la medicina, la psiquiatría, la orientación y el desarrollo humano y otras disciplinas, que confluimos en una misma perspectiva: la **Terapia Gestalt**. Además de un profundo e intenso trabajo personal, cada profesional aporta varias especialidades complementarias que nos permiten ofrecer un amplio marco de intervención desde un enfoque holístico que integra las áreas corporal, emocional, intelectual y espiritual.

Por ello, tienen cabida en nuestro centro aspectos como la identidad de género y la diversidad sexo-afectiva de las personas, la psicopatología, la meditación, el psicodrama, la psicósomática, lo psico-social, la exploración emocional de la voz, el movimiento expresivo, los recursos humanos, y otras aportaciones que añaden valor a nuestras propuestas de trabajo. Nuestro principal objetivo es promover cambios adaptativos adecuados y reorientar la vida mediante el ejercicio terapéutico. En definitiva, la integración de la identidad psicológica y el bienestar de las personas para mejorar la salud y la calidad de vida.

ACTIVIDADES

Cada año se realiza desde el Centro Eleusis un amplio programa de actividades entre las que se incluyen las Jornadas abiertas de carácter gratuito, la formación de Grupos terapéuticos y la impartición de Talleres vivenciales. Animamos a cualquier persona interesada en participar en nuestras actividades a solicitar una mayor información sobre las mismas.



EQUIPO

EleOsis

Orientación y Psicoterapia Gestalt

www.centroeleusis.es
eleusis@centroeleusis.es



VICTORIA CIVANTOS CANTERO

686 490 172
victoria.civantos@centroeleusis.es

Médico psicoterapeuta. Especialista Universitaria en Medicina Psicosomática y Psicología de la Salud. Terapeuta Gestalt, individual y grupal. Experta en Psico patología y Psiquiatría, en Psicoterapia Breve y en Trastornos de la Personalidad. Monitora de educación sexual.



MIGUEL ALBIÑANA SERAIN

629 462 596
miguel.albi@centroeleusis.es

Psicoterapeuta Gestalt. Presidente y miembro supervisor y didacta de la AETG. Fundador del Centro Eleusis. Axiólogo y didacta de la AEARSH. Miembro fundador y didacta de Quatro, escuela de formación de terapeutas Gestalt.



MARTA O' KELLY RASCO

654 218 111
marta.okelly@centroeleusis.es

Terapeuta Gestalt individual y de pareja. Axiómetra. Co-terapeuta en grupos de crecimiento personal y talleres temáticos. Especializada en relaciones de pareja y duelos. Formada en Movimiento Expresivo y Terapia Psicocorporal y Transpersonal.



MANUEL LÓPEZ PACHÓN

608 541 862
manuel.lopez@centroeleusis.es

Terapeuta Gestalt. Especializado en terapia individual, grupal y de parejas. Terapeuta de grupos de desarrollo personal y talleres monográficos. Formado en psicodrama, psicodinámica de grupos y terapia reichiana. Axiómetra.



JOSÉ ANTONIO PRIETO MURIEL

670 883 043
jose.prieto@centroeleusis.es

Terapeuta Gestalt individual y de parejas. Postgrado en Terapia Gestalt. Axioterapeuta. Licenciado en Sociología y MBA en dirección de empresas. Terapeuta de grupos de crecimiento personal y talleres monográficos. Experiencia en abordaje de la diversidad sexo-afectiva.



ANGELINA GUTIÉRREZ GABRIEL

678 405 506
angelina.gutierrez@centroeleusis.es

Psicóloga. Terapeuta Gestalt. MBA en Dirección de Recursos Humanos. Axioterapeuta. Experta en Trastornos de Personalidad y Psicoterapia Breve. Experiencia individual y grupal con personas LGTB. Especializada en mejora de relaciones afectivas.



LETICIA GÓMEZ-DELGADO

699 553 314
leticia.godel@centroeleusis.es

Psicóloga M-27167. Terapeuta Gestalt y Axiómetra. Orientación individual infantojuvenil y adultos.

CALENDARIO

2018

SEPTIEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

JORNADAS

09 /10 /2018	El proceso terapéutico, un viaje heróico hacia una vida más feliz.	Miguel Albiñana
13 /11 /2018	La felicidad plástica o banalización de la vida.	José A. Prieto
10 /12 /2018	Estar en paz ¿ es eso la felicidad ?.	Marta O'Kelly
29 /01 /2019	La felicidad en el contacto.	Leticia Gómez-Delgado
05 /02 /2019	Felicidad y consciencia: ¿ Se puede ser feliz sin cerrar los ojos ?.	Morgana Vitutia
12 /03 /2019	Felicidad, pareja y sexualidad: Proceso o metas puntuales.	Teresa Herranz
23 /04 /2019	Momentos felices con nuestra niña o niño interior.	Victoria Civantos
28 /05 /2019	Aprender a ser humana: Un viaje a la felicidad.	Angelina Gutiérrez
04 /06 /2019	El valor de nuestra presencia para llegar a ser feliz.	Manuel López

OCTUBRE

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	27	28	
29	30	31				

NOVIEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

DICIEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ENERO

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	19	13
14	15	16	17	18	15	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

FEBRERO

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

MARZO

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

GRUPOS

28 /09 /2018	Movimiento Expresivo	Grupo mensual: 1 viernes al mes hasta 06 /2019
08-10 /10 /2018	Crecimiento Personal	Grupo quincenal: 2 lunes ó 2 miércoles al mes hasta 06 /2019
16 /11 /2018	Terapia para personas LGTB	Grupo quincenal: 2 viernes al mes hasta 06 /2019

ABRIL

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	27	28	
29	30					

MAYO

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

JUNIO

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

TALLERES

11-14 /10 /2018	Eneagrama. Nivel II. La fijación y el instinto apasionado
20 /10 /2018	Taller vivencial LGTB
01-04 /11 / 2018	Figuras Parentales
22-24 /03 /2019	Relaciones Afectivas y de Pareja
05-07 /04 /2019	La vergüenza y la soledad
01-04 /05 /2019	Eneagrama. Nivel III. Virtud frente a pasión. Aspectos liberadores

2019

GRUPO MOVIMIENTO EXPRESIVO

El trabajo psicocorporal es vital para nuestro crecimiento personal y bienestar interior.

Ante emociones negativas o situaciones de carencia nuestro cuerpo se defiende, se reestructura, y generalmente lo hace en forma de bloqueos corporales o trabas, es decir, rigidez, tensión, dolor, enfermedad, desvitalización, falta de fuerza o dirección en la vida... Estos bloqueos son quizás necesarios para poder sobrevivir en un momento dado de nuestra vida, pero luego son mantenidos por patrones de funcionamiento, rígidos y automatizados, que tenemos interiorizados mentalmente y actúan en contra de nosotros. Por todo ello es importante ir directamente al cuerpo y ayudarnos a través de la terapia corporal a hacer conscientes estos bloqueos.

El grupo de Movimiento Expresivo es un espacio mensual de autoconocimiento donde el protagonista es el cuerpo. Queremos que sea un lugar donde soltar estrés, relajarse, explorar personajes que no nos permitimos en la vida cotidiana, disfrutar, curiosear y seguir descubriendo cosas de mi y de los demás.

Buscamos disolver los bloqueos corporales, psíquicos o emocionales que se han ido creando en nuestra relación con el mundo para ganar energía, vitalidad y una conexión genuina con lo que sentimos. En definitiva, tener mayor presencia en la relación con nuestro ser y con los demás a través de un cuerpo más vivo.

Utilizamos diferentes herramientas: música, movimiento, juego, expresión, creatividad y otras dinámicas de trabajo grupal, integrando terapia Gestalt con Movimiento Expresivo (sistema Río Abierto). Con todo ello, vamos a despertar el cuerpo, abriendo y armonizando los diferentes centros de energía a nivel físico, energético, emocional, sentimental, creativo, intelectual y espiritual. Igualmente, fortaleceremos el observador interno que nos permite tomar conciencia de los condicionantes y automatismos con los que vivimos.

El grupo está abierto a cualquier persona que:

- Quiera conocerse mejor y tener más conciencia de cómo se maneja en la vida, de lo que siente y lo que necesita.
- Quiera soltarse corporalmente y explorar el contacto y la relación con otras personas.
- Quiera desarrollar todo el potencial energético del cuerpo para vivir con más conexión, vitalidad y dirección.

Todo se transforma cuando movilizamos nuestro cuerpo a nivel físico y expresivo, generando mayor presencia y contacto conmigo y con los demás. Te animamos a participar y a vivirlo desde tu experiencia.

- **DURACIÓN:** Octubre 2018 - Junio 2019. Incorporaciones hasta enero 2019
- **PERIODICIDAD:** Mensual. 1 viernes al mes de 18:30 a 21:00h
- **SESIÓN ABIERTA de presentación:** viernes 28 de septiembre de 18:30h a 20:30h
- **LUGAR:** C/ General Palanca, 24 - 28045 - Madrid
- **IMPARTE:**
Marta O'Kelly
Terapeuta Gestalt. Axiómetra. Coordinadora de grupos de Movimiento y Terapia Psicocorporal y Transpersonal para el Desarrollo Armónico (Sistema Río Abierto)
- **PRECIO:** 35,00€ / mes. Pago trimestral: 90,00€. Sesión abierta: 15,00€
- **MATERIAL:** Traer ropa para moverse cómodamente. La sala dispone de vestuarios
- **INFORMACIÓN:** 654 218 111 marta.okelly@centroeleusis.es



GRUPO CRECIMIENTO PERSONAL

La terapia o psicoterapia de grupo centra su trabajo en las interacciones interpersonales a la vez que permite que puedan abordarse problemas personales en un contexto grupal. Está destinada a ayudar a las personas que desean mejorar sus habilidades para afrontar los problemas que se presentan en la vida cotidiana.

El espacio grupal es un lugar de auto-conocimiento y toma de conciencia que facilita el desarrollo personal de los y las participantes. A través de la escucha activa y la participación en el grupo se abren ventanas para percibir y actuar en el mundo de una forma más armoniosa en relación a quien verdaderamente somos. Al mismo tiempo, nos permite profundizar en las actitudes y comportamientos conocidos que de alguna manera nos impiden sentirnos bien con nosotros/as mismos/as y nuestro entorno.

- *FECHA:* Octubre 2018 - Junio 2019. Periodicidad: Quincenal
- *PRECIO:* 70,00€ / mes
- *INCORPORACIONES:* Hasta diciembre de 2018

GRUPO LUNES

- *INICIO:* 8 de octubre de 2018
- *CUÁNDO:* Dos lunes al mes de 19:00h a 21:00h
- *DÓNDE:* Centro Eleusis. C/ Gobernador, 29 - bajo D. 28014. Madrid (Metro Antón Martín)
- *IMPARTEN:*
José Antonio Prieto. Terapeuta Gestalt / Sociólogo / Axioterapeuta. 670 883 043 jose.prieto@centroeleusis.es
Marta O'Kelly. Terapeuta Gestalt y Psicocorporal / Axiómetra. 654 218 111 marta.okelly@centroeleusis.es

GRUPO MIÉRCOLES

- *INICIO:* 10 de octubre de 2018
- *CUÁNDO:* Dos miércoles al mes de 19:30h a 21:15h
- *DÓNDE:* Centro Eleusis. C/ Buen Suceso, 14 - 1ºB. 28008. Madrid (Metro Argüelles)
- *IMPARTE:*
Manuel López. Terapeuta Gestalt. 608 541 862 manuel.lopez@centroeleusis.es



TALLER ENEAGRAMA. NIVEL II

LA FIJACIÓN Y EL INSTINTO APASIONADO

En el nivel I de Eneagrama exploramos el carácter entendido como pasión y cómo se produce un exceso emocional. En este segundo nivel, profundizaremos en los subtipos del rasgo del carácter. El subtipo implica estar arrinconado y sobre desarrollar un área de nuestra vida, mientras que al mismo tiempo existe otra área eclipsada o subdesarrollada.

Es preciso interiorizar pero también expresar lo que acontece. Por ello, en este taller se buscan los diferentes aspectos de la personalidad que han dado lugar a cada uno de los eneatis. Así, pasión, emoción e instinto constituyen tres fundamentos que modelan los tipos de carácter.

El trabajo se centrará en tres aspectos:

- Los mecanismos intelectuales del ego con los que éste se identifica. Psicológicamente, se contemplan los “mecanismos de defensa” o formas de bloqueo del contacto verdadero con uno mismo y el exterior; vinculados a cada tipo.
- En función del desequilibrio del instinto, se investigan los subtipos de cada rasgo: autoconservación, social y sexual
- Eventualmente, la correspondencia que puede existir entre el esquema axiológico –valores- y los subtipos. Cada persona ha quedado vinculado a un esquema valorativo -que puede corresponder a los introyectos personales-. Estos esquemas entorpecen la visión amplia de nuestra realidad personal.

Desarrollaremos este trabajo desde el marco de la Gestalt y otras terapias humanistas (psicodrama, focusing, movimiento expresivo, TFE), utilizando diferentes dinámicas que permitan el avance y mejor comprensión de nuestra verdadera identidad.

El Eneagrama lo lleva desarrollando Miguel Albiñana desde hace 30 años en Madrid en el Centro Eleusis y va dirigido especialmente a todas aquellas personas en búsqueda de conocimiento y orientación personal y a los que quieran profundizar en sí mismos y en sus procesos terapéuticos.

- **FECHA:** Octubre 2018
- **CUÁNDO:** Del 11 de octubre a las 17:00h hasta el 14 de octubre a las 16:00h
- **LUGAR:** Casa de la Espiritualidad “Isabel Larrañaga”. C/ San Pablo, 24. Barrio Cantagallos. 28792. Miraflores de la Sierra. Madrid
- **IMPARTE:**
Miguel Albiñana. Psicoterapeuta Gestalt. 629 468 596 miguel.albi@centroeleusis.es
- **COTERAPEUTAS:**
Manuel López. Terapeuta Gestalt. 608 541 862 manuel.lopez@centroeleusis.es
José A. Prieto. Terapeuta Gestalt. Sociólogo. Axioterapeuta. 670 883 043 jose.prieto@centroeleusis.es
- **PRECIO:** 375,00€. Incluye precio del taller más alojamiento en régimen de pensión completa y habitación individual. Descuento de 25,00€ reservando la plaza antes del 20 de septiembre de 2018. El precio del taller incluye una sesión de seguimiento de 4 horas en un día a determinar tras la finalización del taller.
- **RESERVA DE PLAZA:** Ingresar la cantidad de 100,00€ en la cuenta Bankia ES65 2038 1048 48 3003586479 concepto enea2_2018. (Matrícula no reembolsable).



GRUPO

TERAPIA PARA PERSONAS LGTB

LESBIANAS, GAYS, PERSONAS TRANSEXUALES, BISEXUALES

Este grupo es un espacio para quienes quieran profundizar en su expresión y autoconocimiento donde tomaremos conciencia de la dificultad añadida que sobreviene al reconocer una identidad de género diferente a la asignada al nacer o una orientación sexo-afectiva no heterosexual.

Ofrecemos este espacio para revisar y reapropiarnos de aquellas actitudes y experiencias denigradas socialmente. Restaurando así la dignidad personal, tanto a nivel interno como en la relación con el entorno, en la creación de todas nuestras relaciones afectivas.

Lo que da una identidad propia a este grupo es el hecho de asumir la existencia de esa serie de sentimientos y vivencias compartidas. Experiencias que, de una u otra manera, pueden ser sentidas y entendidas por sus miembros de una forma especial y que se enmarcan dentro del proceso de aceptación de nuestra orientación afectivo-sexual y de nuestra identidad de género.

Sólo desde el momento en que seamos capaces de integrar lo que somos podremos empezar a crear verdaderos y profundos lazos con otras personas porque, la honestidad, esa cualidad que tiene que ver con adherir el sentimiento a los actos, es la base de cualquier relación, incluida la que mantenemos con nosotras y nosotros mismos.

Y porque sólo tenemos esta oportunidad para vivir, necesitamos herramientas para hacerlo siempre con el corazón por delante.

INICIAMOS EL GRUPO CON UN TALLER VIVENCIAL LGTB

20 OCTUBRE 2018 / 10:30h - 19:00h

+ info en contacto terapeutas

- FECHA: Noviembre 2018 - Junio 2019. Periodicidad: Quincenal
- INCORPORACIONES: Hasta diciembre de 2018
- INICIO: 16 de noviembre de 2018
- CUÁNDO: Dos viernes al mes de 17:00h a 20:00h. Junio 2019: encuentro en fin de semana
- LUGAR: Centro Eleusis. C/ Gobernador, 29 - bajo D. 28014. Madrid (Metro Antón Martín - Atocha)
- REQUISITO PARA PARTICIPAR: Entrevista previa
- IMPARTEN:
José Antonio Prieto. Terapeuta Gestalt / Sociólogo / Axioterapeuta. 670 883 043 jose.prieto@centroeleusis.es
Angelina Gutiérrez. Psicóloga / Terapeuta Gestalt. 678 405 506 angelina.gutierrez@centroeleusis.es
- PRECIO: 80,00€ / mes de noviembre a mayo. Junio a confirmar
- MATERIAL: Ropa cómoda, cuaderno y bolígrafo



TALLER FIGURAS PARENTALES

Este encuentro está dedicado a profundizar sobre la figura de los padres y su influencia en nuestra vida. Una huella que, más de una vez, hemos percibido como negativa por razones diversas.

Estas sombras en nuestra manera de percibir el pasado y su influjo en el presente, en nuestros pensamientos, emociones y actos, puede ser revisada y saneada.

No podemos cambiar el pasado, pero sí que es posible redefinir lo sucedido y avanzar en el presente para que lo traumática que sucedió no influya en nuestro presente. De esta manera podremos entrar en un proceso de paz con lo sucedido y recuperar energía vital para el presente.

Toda una serie de ejercicios, físicos emocionales y psicológicos dirigidos y apoyados por el equipo de terapeutas van a facilitar este proceso.

El trabajo de FFPP está incluido en la Formación para terapeutas Gestalt de la Escuela Quatro. No se circunscribe a los alumnos sino que cada año solemos aceptar un pequeño número de personas que, estando o habiendo estado en terapia con alguno de nuestros terapeutas, considera conveniente participar en este taller.

Este año tenemos abierto un cupo para quienes queráis participar en él.

Es preciso para ello ponerse en contacto con vuestro terapeuta y enviar la solicitud a Miguel Albiñana (miguel.albi@centroeleusis.es).

- FECHA: Noviembre 2018
- CUÁNDO: Del 1 de noviembre a las 18:00h hasta el 4 de noviembre a las 16:00h
- LUGAR: Escuela Chrisgaia. C/ Diseminados, 43. 50540. Borja, Zaragoza
- REQUISITO PARA PARTICIPAR: Entrevista previa
- IMPARTEN:
Miguel Albiñana. Psicoterapeuta Gestalt. 629 468 596 miguel.albi@centroeleusis.es
Melchor Alzueta. Terapeuta Gestalt. Instituto Ananda (Pamplona)
Ana Berruete. Psicóloga y psicoterapeuta Gestalt. Instituto Ananda (Pamplona)
- COTERAPEUTA:
Manuel López. Terapeuta Gestalt. 608 541 862 manuel.lopez@centroeleusis.es
- PRECIO: 375,00€. El precio incluye el alojamiento y la manutención
- MATERIAL: Ropa cómoda, cuaderno y bolígrafo



TALLER RELACIONES AFECTIVAS Y DE PAREJA

A veces, aunque tengamos claros nuestros sentimientos, no podemos finalizar o disfrutar una relación porque el vínculo está lleno de asuntos pendientes y emociones negativas. En el caso de las rupturas amorosas, por ejemplo, es muy importante hacer un buen cierre de la relación. Nos permite pasar página y extraer un aprendizaje positivo de la experiencia. Nos deja preparados para poder encontrar otra pareja con la que podamos ser más felices y evita que volquemos sobre ella las frustraciones que no resolvimos con la anterior.

Es indiferente si dejarlo es una decisión propia o del otro, en ambos casos podemos quedarnos enquistados en el enfado, la culpa, el reproche o la tristeza si no logramos soltar con autenticidad la relación. Incluso intentamos borrar todo rastro de esa persona creyendo que así dejaremos de sufrir; pero elaborar una verdadera despedida requiere un proceso inverso: tenemos que revisar lo que hemos vivido con ella para llegar a la aceptación y al agradecimiento.

Igualmente ocurre en el caso de la pérdida de personas queridas. Tanto si es imprevista como anticipada, nos cuesta digerir que esas personas ya no están más en nuestras vidas, y podemos sentir que se quedaron asuntos sin resolver y cosas sin decir que nos generan emociones contradictorias.

Además de ayudar en estos casos de separación o pérdida, este taller también está dirigido a aquellas personas que quieren mejorar alguna relación afectiva o de pareja: favorecer una comunicación más fluida con la otra persona, eliminar dinámicas de defensa, malinterpretaciones, juicios o acusaciones y abordar problemas concretos que están afectando a la relación.

En definitiva, se trata de un trabajo individual que permite detenerse a revisar un vínculo importante, sea familiar (padre, madre o hermanos), de pareja o de otra índole (amistad, relación laboral, etc.) y tomar conciencia de lo que habitualmente está negado e impide una buena relación. Al asumir nuestra responsabilidad y atravesar este proceso, la defensa acaba cayendo y podemos conectar más con lo que hay, con nosotros y con el otro, para desde ahí poder sentir un reencuentro con la persona querida o decir adiós desde un lugar diferente.

- **FECHA:** Del 22 de marzo al 24 de marzo de 2019
- **HORARIO:** Viernes 22 > 17:00h - 22:00h. Sábado 23 > 11:00h - 20:00h. Domingo 24 > 11:00h - 14:30h
- **LUGAR:** Centro Eleusis. C/ Gobernador, 29 - bajo D. 28014. Madrid (Metro Antón Martín - Atocha)
- **IMPARTEN:**
Angelina Gutiérrez. Psicóloga / Terapeuta Gestalt / Axioterapeuta. 678 405 506 angelina.gutierrez@centroeleusis.es
Marta O'Kelly. Terapeuta Gestalt y Psicocorporal / Axiómetra. 654 218 111 marta.okelly@centroeleusis.es
- **PRECIO:** 180,00€. Realizando la inscripción y reserva de la plaza ingresando 80,00€ (no reembolsables) antes del 07 de marzo de 2019 en el número de cuenta 3025 0006 26 1400010121 indicando concepto: raa2019 200,00€ si se realiza la inscripción con posterioridad
- **MATERIAL:** Ropa cómoda, cuaderno y bolígrafo



TALLER LA VERGÜENZA Y LA SOLEDAD

8ª EDICIÓN

La timidez y la vergüenza limitan la expresión de nuestro deseo. Nadie nos enseñó cómo superar la timidez, cómo enfrentar el miedo o cómo vencer la vergüenza que nos empobrecen. Deterioran la calidad de nuestra vida, ya que generan un escaso aprovechamiento y desarrollo de nuestras capacidades personales.

Todos hemos sentido alguna vez "qué vergüenza..., no sirvo para..., me van a juzgar negativamente si digo o hago..., tierra trágame, no soy suficiente..., por qué no lo hice..., soy un fracaso..., me da miedo qué dirán si..., no me siento digno de..., soy demasiado..., soy incapaz de..., por qué no dije..., por qué no me atrevo a..., no valgo para..., etc.

Igualmente, hemos sentido también el deseo de superar el miedo a situaciones sociales, perder la vergüenza de hablar en público, superar la vergüenza de esta parte de mi cuerpo, perder el miedo al ridículo, superar el miedo a ser rechazado por los demás, etc. Y nos asalta la pregunta de "cómo vencer la timidez ante... o dejar de evitar la situación de vergüenza...", "cómo vencer la vergüenza de...", "cómo superar el miedo a...". La respuesta a este sentimiento muchas veces es escondernos, evitar situaciones, en última instancia, empobrecer cada vez más nuestras capacidades, negarnos ser lo que somos y como somos.

En Vergüenza y Soledad trabajaremos a tu lado desde el marco de la Terapia Gestalt y otras terapias humanistas, tanto si son problemas de vergüenza, de soledad o problemas de timidez. Va dirigido a todas aquellas personas que quieren sanar experiencias traumáticas que les ocasionaron una vivencia de vergüenza, que tengan necesidad de mayor intimidad, contacto, apoyo y aceptación.

Objetivos a alcanzar:

· Explorar con mayor claridad tus partes avergonzadas-negadas, desde un espacio seguro de contacto, otras posibilidades para tu vida, recolocando esas experiencias de vergüenza. · Tomar conciencia de habilidades que posees y no utilizas para crear una nueva realidad más amplia desde la necesidad de intimidad, de apoyo y de aceptación · Una nueva comprensión de mi "yo" y, por tanto, una nueva tendencia en mi vida hacia mayor plenitud y satisfacción desde mi libertad. · Aprenderás la soledad desde un lugar más saludable y menos frustrante, cuando comprendas que la vergüenza es sentida como un fracaso interpersonal que nos traspasa hasta el alma y que nos deja solos.

- FECHA: Abril 2019
- CUÁNDO: Del 5 de abril hasta el 7 de abril de 2019
- HORARIO: Viernes > 16:30h - 20:30h. Sábado > 10:00h - 14:30h y 16:30h - 20:30h. Domingo > 10:00h - 14:30h
- LUGAR: Centro Eleusis. C/ Gobernador, 29 - bajo D. 28014. Madrid (Metro Antón Martín - Atocha)
- REQUISITO PARA PARTICIPAR: Entrevista previa
- IMPARTEN:
José Antonio Prieto. Terapeuta Gestalt / Sociólogo / Axioterapeuta. 670 883 043 jose.prieto@centroeleusis.es
Angelina Gutiérrez. Psicóloga / Terapeuta Gestalt. 678 405 506 angelina.gutierrez@centroeleusis.es
- PRECIO: 180,00€. Realizando la inscripción y reserva de la plaza ingresando 80,00€ (no reembolsables) antes del 21 de marzo de 2019 en el número de cuenta ES09 2100 5356 1122 00 009072 indicando concepto: vys2019
- MATERIAL: Ropa cómoda, cuaderno y bolígrafo



Si toda luz proyecta una sombra podemos decir que en el recorrido de nuestro mapa eneagrámico el nivel I y II representan la exploración más profunda y quizá dolorosa de cómo se ha forjado nuestra manera de ser para que nos quisieran. El nivel III nos dará más esperanza y luz en descubrir que dentro de nosotros también está el potencial para no desnivelarnos con nuestra pasión.

El trabajo con pasiones, fijaciones e instintos nos dio la oportunidad de revisar nuestra existencia, para tratar de captar qué fue lo que hizo que esto sucediera, como perdura y como se relaciona con los distintos aspectos de nuestra vida. Pero este darse cuenta, por doloroso y cuestionador que resulte, no agota las posibilidades. Es preciso también atender a las vías definitivas de salida de pasiones, fijaciones e instintos desbordados y asentar una forma más sana de vivir.

En este tercer nivel, tras un recordatorio de los mecanismos, se enfocan vías de solución a una vida mejor. Si a los pecados capitales les corresponde, según el sistema cristiano, una virtud principal, desde la perspectiva eneagrámica, nos encaminamos a afianzar una nueva forma de ver nuestro carácter. Cuerpo, intelecto y emoción van a estar de nuevo en relación y nos van a permitir un contacto nuevo y distinto.

Desarrollaremos este trabajo desde el marco de la Gestalt y otras terapias humanistas (psicodrama, focusing, movimiento expresivo, TFE), utilizando diferentes dinámicas que permitan el avance y mejor comprensión de nuestra verdadera identidad.

El Eneagrama lo lleva desarrollando Miguel Albiñana desde hace 30 años en Madrid en el Centro Eleusis y va dirigido especialmente a todas aquellas personas en búsqueda de conocimiento y orientación personal y a los que quieran profundizar en sí mismos y en sus procesos terapéuticos.

- **FECHA:** Mayo 2019
- **CUÁNDO:** Del 1 de mayo a las 18:00h hasta el 4 de mayo a las 16:00h
- **LUGAR:** Casa de la Espiritualidad "Isabel Larrañaga". C/ San Pablo, 24. Barrio Cantagallos. 28792.
- **IMPORTE:** Miraflores de la Sierra. Madrid
- **Miguel Albiñana.** Psicoterapeuta Gestalt. 629 468 596 miguel.albi@centroeleusis.es
- **COTERAPEUTAS:**
Manuel López. Terapeuta Gestalt. 608 541 862 manuel.lopez@centroeleusis.es
José A. Prieto. Terapeuta Gestalt. Sociólogo. Axioterapeuta. 670 883 043 jose.prieto@centroeleusis.es
- **PRECIO:** 375,00€. Incluye precio del taller más alojamiento en régimen de pensión completa y habitación individual. Descuento de 25,00€ reservando la plaza antes del 10 de abril de 2019. El precio del taller incluye una sesión de seguimiento de 4 horas en un día a determinar tras la finalización del taller
- **RESERVA DE PLAZA:** Ingresar la cantidad de 100,00€ en la cuenta Bankia ES65 2038 1048 48 3003586479 concepto enea3_2019. (Matrícula no reembolsable).



¿QUÉ NOS DA LA FELICIDAD?

Algunos dirán que conseguir lo que deseamos, un viaje, un aumento en el trabajo, un coche, ser el mejor en lo mío... Sin embargo, cuando lo consigo parece que no dura ese estado de satisfacción, y si no lo consigo me frustro o soy infeliz. Y así andamos, pasando la vida como si estuviéramos corriendo en la "rueda del hámster", con la sensación de que la vida es un deber.

Para salir de esa rueda es necesario conocernos verdaderamente, porque la realidad es que la felicidad está más relacionada con nuestros sentimientos más profundos que con lo que pasa a nuestro alrededor. Llegar a ser más conscientes de que las cosas más sencillas como el amor, la amistad, un hobby o ser amable y compasivo con los demás ya nos da la felicidad, es el principio para poder valorar la vida como un regalo y el amor a nosotros mismos.

Es por eso que en este 30 aniversario del Centro Eleusis, queremos recordaros, durante todo el año a través de nuestras actividades, qué es lo que realmente merece la pena.

Gracias a todos los que estáis y a los que se marcharon para continuar su camino, quizás, un poquito más felices.



JORNADAS ABIERTAS GRATUITAS

AFORO LIMITADO

Imprescindible confirmar asistencia a través del correo electrónico del terapeuta que imparte la jornada. Se respetará el orden de reserva hasta completar el aforo.

LUGAR

C/ Buen Suceso, 14 - 1ºB, 28008, Madrid. *Metro Argüelles*



www.centroeleosis.es

eleosis@centroeleosis.es

EL PROCESO TERAPÉUTICO, UN VIAJE HERÓICO HACIA UNA VIDA MÁS FELIZ

Miguel Albiñana

Psicoterapeuta Gestalt. Fundó Centro Eleosis en 1988.

629 462 596

miguel.albi@centroeleosis.es



El inicio de un proceso de terapia se produce a través de un trance, que solemos llamar problema o conflicto. Es conflicto es también una llamada que nos puede conducir a buscar una salida. Es importante entender la voz, pues en el problema está incluida la posible solución.

Y la consciencia, el darse cuenta gestáltico, es un factor de felicidad. Propongo esta jornada como exploración del viaje vital de cada quien.

OCTUBRE

Martes 9 de octubre de 2018

De 20:15 a 21:30 horas

ACTIVIDAD GRATUITA MENSUAL
PARA TU CRECIMIENTO PERSONAL

LA FELICIDAD PLÁSTICA O BANALIZACIÓN DE LA VIDA

José A. Prieto

Terapeuta Gestalt. Sociólogo. Axioterapeuta.

670 883 043

jose.prieto@centroeleusis.es



Cada vez está más extendida la creencia de que, teniendo un pensamiento positivo, encontraremos la solución todopoderosa y mágica para nuestros males y así encontraremos la felicidad.

Debemos triunfar y ser felices, no disentir ni discrepar con nuestra realidad, lo que supondría el verdadero motor para el cambio y el crecimiento. Esto nos agota y provoca patologías de la insuficiencia -no dar la talla, no estar a la altura- y buscamos en la terapia, no tanto salir de ahí, sino lograr cumplir con estas exigencias. En este encuentro, os propongo la búsqueda de otros caminos personales que nos acerquen a ser dueños de nuestro propio destino.

Martes 13 de noviembre de 2018 De 20:15 a 21:30 horas

ESTAR EN PAZ ¿ES ESO LA FELICIDAD?

Marta O'Kelly

Terapeuta Gestalt y Psicocorporal. Axiómetra.

654 218 111

marta.okelly@centroeleusis.es



Felicidad y sufrimiento son las dos caras de la misma moneda y ambas nos pertenecen. No hay ningún objetivo a alcanzar puesto que la felicidad, entendida como un estado de paz interior, no está fuera sino dentro de nosotros mismos. ¿Porque entonces es tan difícil ser feliz? Uno de los obstáculos está en las creencias y percepciones distorsionadas que determinan nuestra forma de vivir y nos generan sufrimiento. Te propongo un espacio para soltar esa carga emocional y mental, para dejarte un rato en paz y conectar con la calma interior. Descubriremos un lugar nuevo, más cercano, quizás, a la felicidad del espíritu y del corazón.

LUNES 10 de diciembre de 2018 De 20:00 a 21:30 horas

LA FELICIDAD EN EL CONTACTO

Leticia Gómez-Delgado

Psicóloga M-27167. Terapeuta Gestalt. Axiómetra.

699 553 314

leticia.godel@centroeleusis.es



En este espacio, os invito a tomar el reto de empezar a familiarizarnos con esta felicidad, conquistar nuestro ritmo de contacto, tratando de no boicotearnos. Guiarnos por nuestra escucha interna para ser más capaces de bailar esta danza entre contactar y retirarnos, satisfaciendo nuestra necesidad. Y en cualquier caso, conocer un poco más la manera en que cada uno de nosotros nos interrumpimos para alcanzar esa felicidad.

Martes 29 de enero de 2019 De 20:15 a 21:30 horas

FELICIDAD Y CONSCIENCIA: ¿SE PUEDE SER FELIZ SIN CERRAR LOS OJOS?

Morgana Vitutia

Psicóloga Sanitaria M-18103. Terapeuta Gestalt.

91 053 42 36

eleusis@centroeleusis.es



A veces se escucha decir que la felicidad es "cosa de tontos", como si para ser felices tuviéramos que negar la realidad o vivir de espaldas a ella. Desde esta perspectiva, el inconsciente es feliz porque, teniendo cubiertas sus necesidades básicas, no busca más allá, se contenta y sigue adelante, mientras que el sabio, en su búsqueda de la Verdad, vive insatisfecho.

Pero, ¿podría existir otra forma de felices en la que no tuviéramos que "hacernos los tontos"? En esta Jornada reflexionaremos sobre todos estos conceptos, buscando caminos en los que la Verdad y la Consciencia no estén necesariamente reñidos con la alegría de vivir.

Martes 05 de febrero de 2019 De 20:15 a 21:30 horas

FELICIDAD, PAREJA Y SEXUALIDAD: PROCESO O METAS PUNTUALES

Teresa Herranz

Psicóloga Clínica. Sexóloga. Terapeuta Gestalt. Axioterapeuta.

91 053 42 36

eleusis@centroeleusis.es



La búsqueda de la felicidad en la pareja es un camino siempre inacabado, en continua construcción, que implica la felicidad de ambos. La felicidad basada en alcanzar metas puntuales puede generar placer, momentáneamente, ante su consecución, y ser fuente de frustración si no se alcanza. La felicidad entendida como un proceso, abre una gama de posibilidades y matices, que se irán construyendo a lo largo de un camino en donde siempre existe una combinación de atracciones y rechazos, deseos y miedos, recursos y dificultades de ambos configurando así un proyecto común, un "nosotros".

Martes 12 de marzo de 2018 De 20:15 a 21:30 horas

MOMENTOS FELICES CON NUESTRA NIÑA O NIÑO INTERIOR

Victoria Civantos

Médico Terapeuta Gestalt. Psicósomática y Psicología de la Salud.

686 490 172

victoria.civantos@centroeleusis.es



En nuestro interior sigue habitando aquella niña o niño que fuimos, aunque creamos que con el paso de los años y las experiencias, son solo recuerdos. Hoy sabemos que su resonancia perdura en el tiempo y en todo nuestro ser hasta la adultez, en forma de algunos patrones de reacción a lo que nos sucede; quedaron configurados en función del tipo de apego, de lo que fueron las experiencias infantiles y los resultados que obtuvimos de ellas, en términos de atención y amor. Acercarnos a la autenticidad de nuestro ser infantil, puede proporcionarnos momentos muy felices. Trataremos de todo ello en esta Jornada.

Martes 23 de abril de 2019 De 20:15 a 21:30 horas

APRENDER A SER HUMANA: UN VIAJE A LA FELICIDAD

Angelina Gutiérrez

Psicóloga. Terapeuta Gestalt. Axioterapeuta.

678 405 506

angelina.gutierrez@centroeleusis.es



¿Tiene género u orientación sexo-afectiva la felicidad? ¿Es más fácil la felicidad para unas personas que para otras?

Cuando nacemos iniciamos el misterio de la vida sufriendo nuestro primer duelo: el abandono del útero materno donde todo nos es dado sin necesidad de realizar acción alguna. En ese momento se nos identifica como niño o niña en función del sexo biológico, lo que implica una serie de atribuciones en todos los aspectos de la vida: las formas correctas de hablar, de mostrarse, de comportarse, de pensar, etc.

Martes 28 de mayo de 2019 De 20:15 a 21:30 horas

EL VALOR DE NUESTRA PRESENCIA PARA LLEGAR A SER FELIZ

Manuel López

Terapeuta Gestalt. Psicodramatista. Axiómetra.

608 541 862

manuel.lopez@centroeleusis.es



Vivir en el presente es algo que no nos han enseñado, es algo que aprendemos con el tiempo y la experiencia. La mayoría de las ocasiones nos resistimos a sentir y mirar hacia la realidad que estamos experimentando. Esto es algo que nos pasa habitualmente puesto que nuestro ego tiende a intentar aferrarse a las relaciones, los bienes materiales, el poder, etc. De alguna manera, más bien inconsciente, creemos que así podemos asegurar nuestra supervivencia.

Martes 04 de junio de 2019 De 20:15 a 21:30 horas



Orientación y Psicoterapia Gestalt

(+34) 91 053 42 36

eleosis@centroeleusis.es

www.centroeleusis.es

C/Buen Suceso, 14 - 1ºB
28008 Madrid - Metro Argüelles

(+34) 629 462 596

C/Gobernador, 29 - bajo D
28014 Madrid - Metro Atocha

(+34) 670 883 043

